پیشنهاد امروز

امروز دمنوشی را که دوست دارید، دم کنید، دقایقی همه کارها را بگذارید کنار، در جایی آرام بنشینید و دمنوش را بو کنید و بنوشید و از آن لذت ببرید و از خداوند تشکر کنید.

اسراری که برای انتقاد در زندگی مشترک باید بدانید

نقد عاشقانه!

نقادی درباره مشکلات زندگی مشترک، از راهکارهای سازنده در اصلاح امور به شمار می‌رود، اما با وجود اهمیت بسیار تعیین کننده این امر خطیر، رعایت اصول و قواعد آن هم مولفه‌ای برجسته است که کم توجهی به آن، به پیچیده‌تر شدن معضلات و بحران‌ها منتهی خواهد شد. به گزارش باشگاه خبرنگاران، زندگی مشترک، از عرصه‌هایی به شمار می‌رود که شیوه طرح انتقاد در آن، می‌تواند به کمال یا زوال آن منتهی شود. چه بسیار چشم‌پوشی‌ها و تغافل‌هایی که باعث استمرار مسیر نادرست و تبدیل اشکالات و ایرادهای جزئی به بحران‌هایی عظیم شده و به همان میزان نیز چه بسیار انتقادهای بجا و اصولی که به برون رفت از بن بست‌ها و رفع خطاهای جدی و عمیق منتج شده است.

لزوم تغییر نگاه زوجین به انتقاد

یکی از دلایل اصلی نبود فرهنگ انتقاد در محیط بسیاری از خانواده‌ها، نگاه اشتباهی است که ما به انتقاد داریم. ما بیش از آن که انتقاد را همراهی دوستانه‌ای برای رسیدن به خوشبختی بدانیم، آن را دستاویزی برای خرد شدن شخصیت‌مان از جانب همسر می‌دانیم؛ به همین دلیل هم انتقاد نمی‌کنیم تا مورد انتقاد قرار نگیریم. در حالی که باید توجه داشت در زندگی مشترک به دلیل وجود علاقه بین زن و شوهر و ارتباط زیادی که این دو با هم دارند، دو طرف، علاوه بر این که می‌توانند در یافتن عیب‌ها به یکدیگر کمک کنند، در برطرف کردن این عیب‌ها هم یاران خوبی برای یکدیگر هستند؛ البته این در صورتی است که هر دو طرف با اصول انتقاد آشنا باشند.

توصیه‌هایی برای طرح انتقاد سازنده

۱-غیر مستقیم بگویید: یکی از اصلی‌ترین مولفه‌ها در طرح انتقاد سازنده، به کار بردن جملات و عبارات غیر مستقیم است که برداشت تحقیرآمیز و استهزاگونه از آن نشود.

۲-در زمان و مکان مناسب باشد: نکته حائز اهمیت دیگر در طرح انتقاد، به موقعیت زمانی و مکانی طرح آن معطوف می‌شود. به عبارت دیگر طرح انتقاد در جمع و در حضور دیگران باعث تقویت جنبه‌های تخریبی و زدودن بار سازندگی آن می‌شود.

۳-درباره یک موضوع صحبت کنید: باید همیشه این اصل را مدنظر قرار داد که طرح انتقاد باید بر پایه‌های یک موضوع استوار باشد و جمع کردن تمامی موارد مورد اشکال و طرح یکباره آن‌ها بیشتر از انتقاد، جنبه حمله و تهاجم هویتی به خود می‌گیرد.

۴-پشت سر هم نقد نکنید: باید همیشه انتقاد را با زمان‌بندی مشخص و در طول فواصل مناسب مطرح کرد تا ضریب هضم و پذیرش آن برای طرف مقابل تسهیل شود.

۵-بیان نقاط مثبت در عین انتقاد: اصل حائز اهمیت دیگر در طرح انتقاد، بیان نقاط مثبت طرف مقابل در کنار طرح ایراد است. این اصل باعث می‌شود فضا و شرایط برای گفتمانی معقولانه و آرام به نحو مطلوب‌تری فراهم شود.

۶-رعایت ادب و احترام و ...: رعایت ادب، احترام و صمیمیت در انتقاد، عنصر سازنده دیگری است که علاوه بر تحکیم پایه‌های زندگی زناشویی، امکان موفقیت و حصول نتیجه در انتقاد را به نحو موثری فراهم می‌سازد. همچنین برای اثر بخشی انتقاد از همسر باید از بیان عبارات تحکم‌آمیز و آمرانه پرهیز شود و همواره استفاده از ادبیات خیرخواهانه به عنوان اصل برجسته در طرح ایراد و انتقاد مورد توجه قرار گیرد.

۷-فرصت جبران بدهید: نباید از نظر دور داشت که اصلاح، همواره باید با فرصت همراه شود و به واقع در نظر گرفتن فرصت جبران خطا، اصلی ضروری در بیان و طرح انتقاد است که ضریب موفقیت آن را به نحو قابل توجهی افزایش می‌دهد.

تفاوت نقد سازنده و اشکال تراشی‌های مخرب

انتقاد سازنده با رعایت ادب و احترام، طرح می‌شود اما انتقاد و اشکال تراشی‌های مخرب با توهین، عصبانیت و تنش و درشت گویی همراه است. عیب‌پوشی و رازداری از دیگر نشانه‌های انتقاد سازنده به شمار می‌رود، اما انتقاد مخرب، اغلب با افشاگری همراه می‌شود.

توجه به روان همسر در انتقاد

در نظر گرفتن روحیات و ظرفیت روانی زن و شوهر در طرح انتقاد، اهمیت زیادی دارد. بی‌توجهی به ویژگی‌های روحی و روانی همسر، می‌تواند سازندگی و اثرپذیری را در طرح انتقاد تنزل دهد. در این بین، لحن مشفقانه و اصلاحگر در گفتمان و ادبیات انتقاد سازنده موج می‌زند اما با لعکس سردی در گفتار و بیان، از خصوصیت‌های بارز انتقاد مخرب است که انتقاد را بی‌فایده می‌کند. ضمنا هدف قرار دادن و نشانه رفتن کلیت هویت و شخصیت فرد خطاکار در انتقاد، جنبه تخریبی آن را تقویت می‌کند.

فرزندان

چگونه با بچه‌ها درباره خداوند صحبت کنیم؟

خانه اولین مدرسه کودک است و والدین اولین معلمان اویند. چیزهایی که کودکان از والدین خود می‌آموزند، در تمام مراحل زندگی با آنان خواهد بود پس اگر به عنوان آموزگاران «ایمان» همواره این تأثیر شگفت را در نظر داشته باشید، متوجه مسئولیت بزرگ خود می‌شوید. پرسش‌هایی که کودکان درباره خدا می‌پرسند با وجود سادگی، بسیار زیبا و لطیف هستند. شما به عنوان پدر یا مادر چگونه به سوال‌هایی که کودکتان از شما می‌پرسد، پاسخ می‌دهید؟ آیا از کنار آن‌ها می‌گذرید؟ یا از سر مسئولیت‌پذیری، پاسخ‌هایی از سر ناچاری به او می‌دهید که با شرایط سنی و ذهنی او تناسبی ندارد؟ به گزارش باشگاه خبرنگاران، سیما دادور؛ روانشناس کودک درباره تصور کودکان از خدا می‌گوید: «شناخت و درک کودکان از خداوند با توجه به شرایط سنی و رشد عقلی شان متفاوت است، در این زمینه نوع برخورد والدین و نحوه پاسخگویی آن‌ها به سوالات ذهنی کودک و ارائه اطلاعات درست و متناسب با سن کودک نیز بسیار مهم است.» این روان شناس ادامه می‌دهد: «در این باب، والدین باید متناسب با سطح فهم و درک کودک عمل کنند؛ برای مثال نمی‌توان برای یک کودک ۵ ساله از فلسفه صحبت کرد بلکه باید با آوردن مثال‌ها و داستان‌های ملموس، ذهن فرزندانمان را آماده دریافت و درک مفهوم درستی از خداوند کنیم.» دادور می‌افزاید: «شمردن نعمت‌هایی که خداوند به انسان داده مانند خوراکی‌های خوشمزه، دوستان خوب، لباس و والدین مهربان می‌تواند در این زمینه موثر باشد. کمک گرفتن از شعر و خواندن اشعار و متون‌های زیبا درباره مهربانی خداوند نیز می‌تواند برای بچه‌ها جذاب باشد.» وی در پایان درباره نحوه تصور کودک از خداوند با توجه به سنش هم می‌گوید: «باید و حتما در این باره به رشد فکری و سن کودک هم توجه کرد. یک کودک ۳ ساله خداوند را مانند انسان تصور می‌کند اما از ۶ سالگی به بعد می‌تواند مفاهیم انتزاعی را نیز درک کند و تصورات صحیح‌تری از خداوند داشته باشد.»

پیامک‌های شما

برای آن که مشاوران و روان‌شناسان بتوانند پاسخ‌های مؤثرتری به سوالات و پیامک‌های شما بدهند، نیاز به اطلاعات بیشتری داریم؛ بنابراین همراه با درج سوالات خود «سن، میزان تحصیلات، شغل، سطح اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی خود و خانواده» (همین اطلاعات را درباره فرد مقابل خود) بنویسید. لطفا ابتدای پیامک خود کلمه «مشاوره» را بنویسید.

۲۰۰۰۹۹۹ @zendegiisalam

*پدر من ۳ تا زن گرفته است. مادر من را طلاق داد و زن دومی را که گرفت هم طلاق داده است. باز یک زن گرفته که دختری ۲۴ ساله است. پدرم ۴۲ ساله است. نمی‌دانم چه کار کنم که زندگی ام درست شود. نمی‌دانم سر چه کاری بروم. هیچ علاقه‌ای در دلم نیست. لطفا راهنمایی ام کنید.

مائده نیازی فر- در حال تجربه شرایط سختی هستید، ای کاش اطلاعات کامل‌تری از شما داشتیم مثل سن، جنس، وضعیت تحصیلی یا شغلی .... به هر حال با این اطلاعات کلی که دادید مجبور به ارائه راه حلی کلی هستیم، اولین و بهترین کاری که می‌توانید در این شرایط انجام دهید این است که یک برنامه ریزی اصولی و درست برای زندگیتان داشته باشید و هدفمند جلو بروید. مسیر زندگی پدرتان چه اشتباه چه درست، انتخاب‌های او بوده است هر چند آسیب‌هایی به خانواده وارد کرده باشد، شما هم می‌توانید زندگی تان را براساس انتخاب پیش ببرید. اگر برای پیدا کردن علایقتان دچار مشکل هستید و سردرگمی مانعی بر سر راهتان است به یک روانشناس بالینی مراجعه کنید.

*دختری ۲۹ ساله هستم یک بار ازدواج ناموفق داشته ام البته از نامزدی برگشته ام. اطرافیانم می‌گویند به کسی نگو از نامزدی برگشتی، فقط به همسر آینده‌ات بگو؛ اما به هر کسی می‌رسم درد دل می‌کنم.

*دختری ۱۷ ساله هستم و همسرم ۲۵ ساله است. یک سال و نیم است که در دوران عقد به سر می‌بریم، با هم مشکلی نداریم عاشق همسرم هستم ولی حساسیت من نسبت به همسرم هر لحظه بیشتر می‌شود و من را آزار می‌دهد طوری که دوست ندارم حتی با خواهرش هم شوخی کند. لطفا کمکم کنید.

*خانواده‌هایی هستند که برای ازدواج سخت‌گیری نمی‌کنند ولی پسر خوب کو؟ کجاست؟ اگر می‌شود سایتی بگذارید که اینقدر بچه‌ها دنبال گناه نروند.

*پسری ۱۲ ساله هستم. از دست پدرم خسته شدم مدام حرف از بی‌پولی می‌زند و به خواسته‌های من جواب منفی می‌دهد.

از همسرم متنفرم

۳۰ ساله‌ام، ۴ سال است که ازدواج کرده‌ام و یک پسر دارم. خانمم خیلی بداخلاق است و دائم جر و بحث داریم. از او متنفرم. لطفا کمک کنید.

بنفشه دولت‌آبادی
مشاور خانواده

وجود تفاوت‌های طبیعی دنیای زنانه و مردانه ممکن است برای زن یا مرد مشکل ساز شود. بسیاری از رفتارهایی که برای خانم‌ها نامطلوب است برای مردان طبیعی است و برعکس. برای این که به این تفاوت‌ها عادت کنیم و بپذیریم که همسرمان مثل ما نیست، به زمان نیاز داریم؛ متاسفانه مشکل عصبانیت و گاهی خشونت در خانواده به این دلیل بسیار آسیب‌زا است که بچه‌ها هم در چنین محیطی رفتار نامناسب والد خود را می‌آموزند و رفتارهای عصبی از خودنشان می‌دهند علاوه بر این، خود فرد خشن نیز آسیب‌های زیادی می‌بیند و برای بسیاری از بیماری‌های روحی مستعد خواهد بود. در ادامه مطلب با قدم‌هایی که در آغاز راه باید بردارید، آشنا خواهید شد.

به اختلاف زاویه ۹۰ درجه برسید!

اگر شما و همسرتان اختلاف نظری در حدود ۹۰ درجه با هم دارید، کارتان آسان است و راحت‌تر می‌توانید به توافق برسید! اما اگر مشکل میان شما ۱۸۰ درجه تفاوت است کار کمی دشوارتر خواهد شد. حالا وقت آن است که یک سناریوی مشترک بسازید و به نقطه‌ای برسید که توان پذیرش حرف یکدیگر را داشته باشید. رسیدن به این نقطه نیازمند تلاش هر دوی شماست.

به توصیه دیگران گوش نکنید!

اگر برای اطرافیانتان درددل کرده و از پرخاشگری همسرتان صحبت کرده باشید احتمالا راهکارهای متفاوتی را از آن‌ها شنیده‌اید. برخی می‌گویند کم محلی کن و به حرف‌هایش پاسخ نده و عده‌ای دیگر می‌گویند صدایت را از او هم بالاتر ببر و هر رفتاری که با تو کرد به خودش برگردان، فراموش نکنید راهی که همسرتان از طریق آن آرام می‌شود شیوه منحصر به فرد اوست پس به جای پیروی کردن از تجربه‌های نادرست دیگران، راه خودتان را پیدا کنید و با آزمون و خطا بفهمید که همسرتان با چه روشی آرام‌تر می‌شود.

قلق یابی کنید

شمایی که در این فرصت کوتاه، تنها نظاره‌گر خشم و پرخاش همسرتان بوده‌اید به شناخت بهتری از او رسیده‌اید و می‌توانید با قدم‌هایی کوچک به او در عقب نشینی کمک کنید. آسان‌ترین راه برای رسیدن به آرامش، پیدا کردن قلق یا به قول قدیمی‌ها رگ خواب همسرتان است. ببینید که او با چه رفتاری و در چه شرایطی آرام می‌شود و همان رفتار را در پیش بگیرید اگر هم در پیدا کردن این شیوه به خصوص، موفق نبوده‌اید از همسرتان بخواهید در فهمیدن قلقش به شما کمک کند.

روی برنامه‌ای که با یکدیگر گذاشته‌اید بمانید

شما باید به خودتان و همسرتان یاد بدهید که حق نادیده گرفتن قرارداد را ندارد. در این باره شما حق دارید که وسط دعوا هم نرخ تعیین کنید و درست در لحظه‌ای که همسرتان صدایش را بالا می‌برد بدون ایجاد تنش بیشتر از او بخواهید به عهدنامه‌ای که بین‌تان بوده است، وفادار بماند. باید هر روز درباره قول‌هایی که به هم داده‌اید صحبت کنید و در لحظه‌های ناگزیر تنش هم این وعده‌ها را تمرین کنید.

بعد از طلاق، دلم برای شوهرم تنگ می‌شود

خانمی هستم ۲۸ ساله که حدود ۴ ماه است از همسرم جدا شدم. همسرم به شیشه اعتیاد داشت و دست بزن، فحاشی، خیانت و اخیرا نیز تهمت‌زنی، از مشکلاتی بود که با او داشتم. این وسط یک دختر ۴ ساله هم دارم. الان با وجود این همه بدی که همسرم به من کرده، دلم برایش تنگ می‌شود و گاهی فکر برگشت به سرم می‌زند و فکر می‌کنم اگر دوباره ازدواج کند می‌میرم.

فریبا البرز
مشاور خانواده
دانش‌آموخته دانشگاه علامه طباطبایی

با سلام. شما مدت‌ها درگیر زندگی با یک فرد معتاد به شیشه بوده‌اید و طبعا آسیب‌های فراوانی دیده‌اید. بهتر است ابتدا توضیحی درباره شیشه ارائه شود.

آسیب‌های مصرف شیشه

مهم‌ترین ترکیب این ماده آمفتامین است. احساس سطح انرژی بسیار بالا، توهم شدید و خیره شدن به یک نقطه خاص برای چندین ساعت و همین طور رفتارهای بی‌پروا از حالات نشئگی این ماده محسوب می‌شود و پس از، از بین رفتن اثر آن، خستگی فراوان و حرکات غیر عادی بدنی به وجود می‌آید. در مجموع می‌توان گفت حالاتی از خشم، پرخاشگری، فحاشی، توهم، سوءظن، بدبینی، افسردگی، بی‌تدبیری، نداشتن آرامش و... واکنش‌هایی است که فرد معتاد به شیشه از خود بروز می‌دهد.

پیامدهای طلاق

شاید نتوان فردی را پیدا کرد که بعد از طلاق دچار مشکلات عاطفی نشده باشد و احساس دلتنگی شما بعد از جدایی کاملا طبیعی است. شما چندین سال با ایشان زندگی کرده‌اید، اگر چه بدرفتاری و مشکلات زیادی هم وجود داشته، اما مطمئنا روزهای شاد، سرگرم کننده و عاشقانه‌ای را هم با یکدیگر سپری کرده‌اید. الان که رسما جدا شدید و تنها هستید، به طور قطع آن لحظات هم از جلوی چشمان شما رژه می‌رود و احساسات‌تان تحت تاثیر قرار می‌گیرد به همین دلیل است که حتی تصور ازدواج همسر سابقتان شما را آشفته می‌کند.

چه باید کرد؟

زندگی مشترک شما با آن فرد با تمام مسائل خاص خودش به پایان رسیده است. گذشت چهار ماه از طلاق، شاید زمان کمی باشد برای این که از شوک جدایی بیرون بیایید. به هر حال باید به تدریج به خودتان کمک کنید تا زندگی خود را مجدد بیابید.

*سعی کنید دلایل جدایی را به یاد بیاورید. تمام جر و بحث‌ها، اعتیاد، رفتارهای غیر قابل تحمل وی را به یاد بیاورید و حتی آن‌ها را یادداشت کنید. حالا می‌توانید خوب فکر کنید که چرا جدا شده‌اید و دیگر دلیلی نمی‌ماند که به او فکر کنید. همچنین ابدا به نظر نمی‌رسد که ایشان قصد ترک اعتیاد و جبران اشتباهات گذشته خود را داشته باشد. با دلایل منطقی جدا شده‌اید اما فکر زندگی دوباره با این شخص با توجه به اعتیاد او به شیشه اصلا منطقی به نظر نمی‌رسد.

*عکس‌ها و یادگاری‌های مشترک گذشته با آن فرد را پیش خود نگه ندارید و دور بریزید.

*به سرعت به ازدواج فکر نکنید.

*اگر امکان دارد موقعیت‌های مثبت سرگرم کننده مثل ورزش، اشتغال، مهارت‌های هنری و... را دنبال کنید، اما فراموش نکنید که بیش از اندازه سرتان را شلوغ نکنید. فشار زیاد روی خود در ادامه ضعف و کاهش قدرت ایمنی بدن را موجب می‌شود.